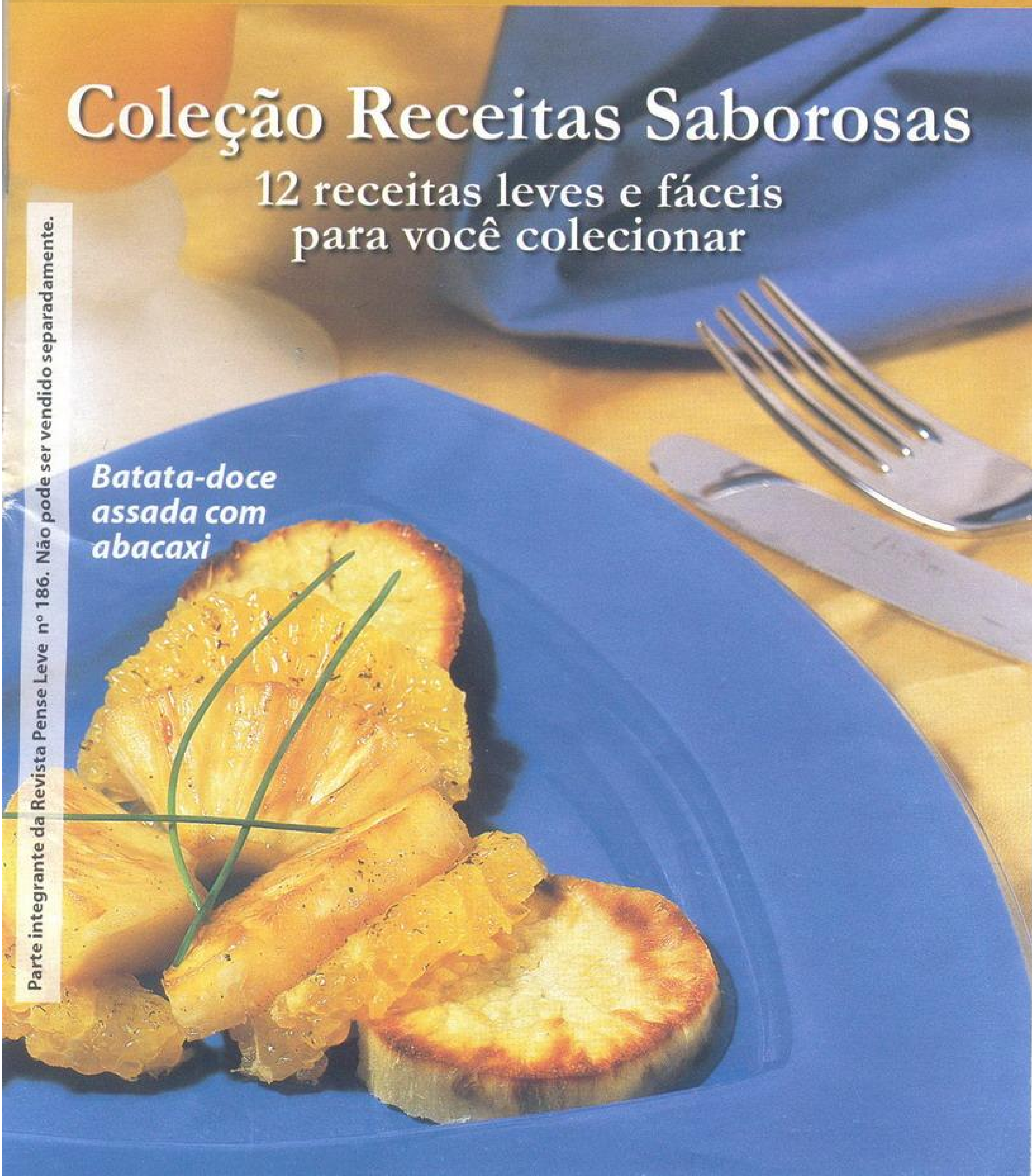
PENSE LEVE

Fascículo 9 – Batatas

Coleção Receitas Saborosas

12 receitas leves e fáceis para você colecionar



Batata-doce assada com abacaxi



Foto StockXpert

Potente e vitaminada

Descoberta pelos espanhóis na região do Peru, em 1536, a batata é um alimento rica em potássio e deve estar presente na mesa dos brasileiros

por Daniel Navas

A batata é um dos daqueles alimentos que ficam bons independentemente da maneira como é preparado. Sem contar o seu valor nutricional. A batata inglesa, a mais comum, é rica em fibra solúvel (que ajuda na regulamentação do intestino), vitamina C, caroteno e potássio (que melhora a resistência muscular). Já a batata-doce é um pouco mais calórica, mas possui mais carboidrato, é rica em cálcio, vitamina C e A, sendo a mais procurada por quem pratica atividades físicas, principalmente a musculação. Outro ponto favorável da batata-doce é que ela é fonte de ferro, uma boa opção para pessoas com insuficiência de ferro no organismo. "A batata deve ser ingerida assada, frita, nunca crua, pois é um alimento tóxico. Ela deve ser bem higienizada", alerta a nutricionista Anita Sachs, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Se bem limpa, até mesmo a casca da batata pode ser consumida, podendo ser assada ou frita. E a história de que batata engorda é mais mito do que verdade. Ela só contribui com o aumento de peso quando é frita ou misturada com outros ingredientes, como os molhos gordurosos. "Isso aumenta o teor da famosa gordura saturada", explica Anita. Por isso, aproveite os nossos 12 pratos que levam esse legume.

Dicas Pense Leve

Compare a diferença:

100g de batata-doce cozida = **103 calorias**
100g de batata-inglesa cozida = **85 calorias**

Consultoria: Bianca Masuchelli Chimenti, da Nutruciência, empresa especializada em nutrologia.

Purê de batata com ervas

Ingredientes

8 batatas inglesas médias descascadas e cortadas
1 c.s. de margarina light
1/2 xíc. de leite desnatado quente
Pimenta-do-reino
3 c.s. de queijo parmesão
1 c.c. de manjericão seco
1 c.s. de salsa picada

Modo de fazer

Numa panela, cozinhe a batata em água abundante até amaciar. Escorra e deixe esfriar um pouco.
Com um espremedor, amasse a batata. Adicione a margarina, o leite e a pimenta-do-reino e leve ao fogo baixo, mexendo até ficar cremoso.
Numa outra panela, esquente o purê com o restante dos ingredientes, mexendo sempre.

RENDIMENTO **6** porções

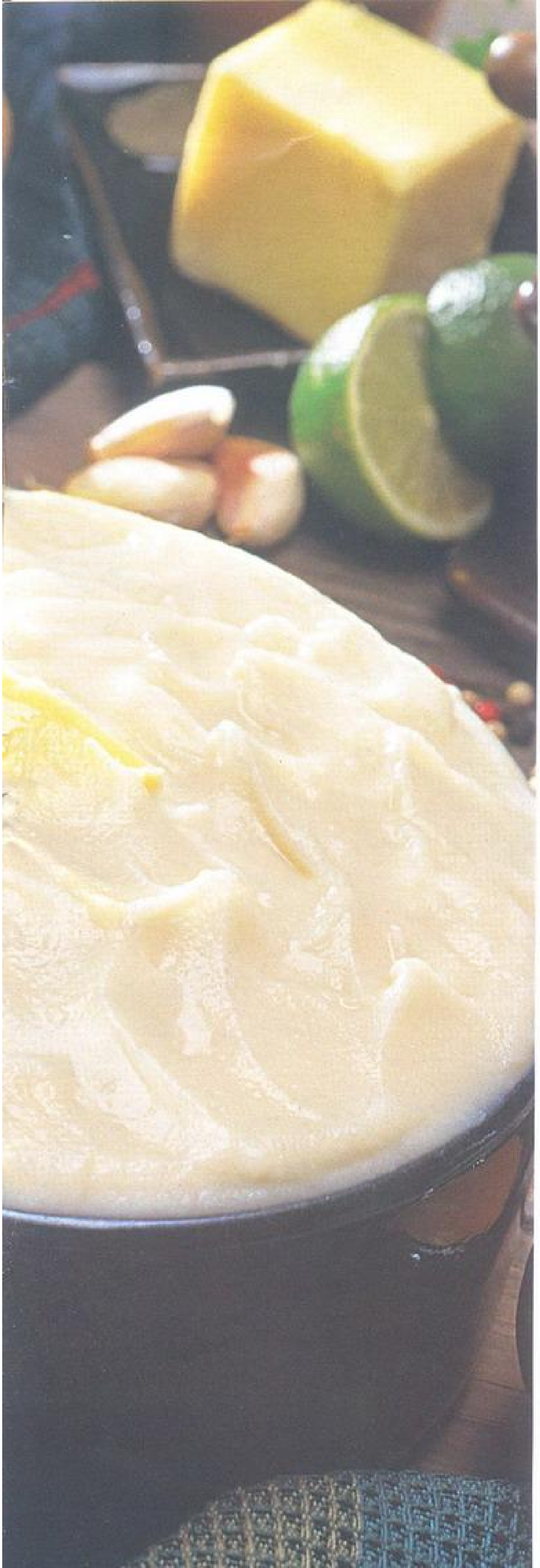
136 cal/porção



Foto Marcelo Cabral/Arquivo Pense Leve

Legenda:
c.s. = colher de sopa
c.c. = colher de chá

Foto de capa Marcelo Cabral/Arquivo Pense Leve



Batata inglesa recheada e assada

Ingredientes

4 batatas grandes assadas com cascas
1/2 xic. de leite desnatado
1/3 xíc. de cream cheese light
1/2 xíc. de queijo de cabra ou gorgonzola esfarelado
2 c.s. de orégano fresco ou seco picado
1/2 c.c. de sal
1/4 c.c. de pimenta-do-reino em pó
1/4 xíc. de cebolinha verde picada
2 fatias de bacon fritas, secas e esfareladas

Modo de fazer

Preaqueça o forno a 200ºC.
Com uma faca fina, fure a casca da batata e asse por 1 h, até ficar tenra. Deixe esfriar.
Corte a batata longitudinalmente e retire a polpa para uma tigela grande. Deixe uma camada fina de 1 cm com a casca. Amasse a polpa com um espremedor de batata. Junte o leite, o cream cheese e bata vigorosamente. Adicione o queijo, orégano, sal, pimenta e misture bem. Com uma colher preencha as batatas.
Coloque as batatas recheadas num tabuleiro, forrado com papel-alumínio e asse por 15 min. até que esquente completamente. Salpique cada batata com 1 1/2 c.c. de cebolinha verde picada e, por cima, com bacon.
Sirva quente.

218 cal/porção

RENDIMENTO **8** porções

Lombinho de porco com batata-doce

Ingredientes

1 peça de lombinho de porco pesando 600 g
1 c.s. de suco de limão
2 1/2 c.c. de óleo de oliva
1 dente de alho amassado
1/2 c.c. de pimenta moída na hora
1/2 c.c. de cominho
1/2 c.c. de sal
1/4 c.c. de canela em pó
2 batatas-doces médias, descascadas e cortada em rodelas
1 pimentão verde, sem sementes, cortado em quatro (ao comprido) e na metade
4 cebolas pequenas tipo pêra, descascadas, cortadas na metade e desfolhadas

Modo de fazer

Num saco de alimento, coloque o lombinho. Numa tigela pequena misture o suco de limão, 1 c.c. de azeite, alho, pimenta moída, cominho, sal, canela e louro, fazendo uma pasta. Coloque a pasta no saco e envolva bem o lombinho. Leve ao refrigerador por 1 h para pegar gosto.
Preaqueça o forno a 180ºC. Coloque o lombinho numa assadeira rasa.
Numa tigela média, misture as rodelas de batata-doce com o pimentão e a cebola, regue com o restante do azeite. Espalhe em volta do lombinho e por cima. Coloque no forno para assar durante 45 min. Deixe esfriar um pouco antes de cortar.
Sirva com os vegetais.

RENDIMENTO
4 porções

331 cal/porção

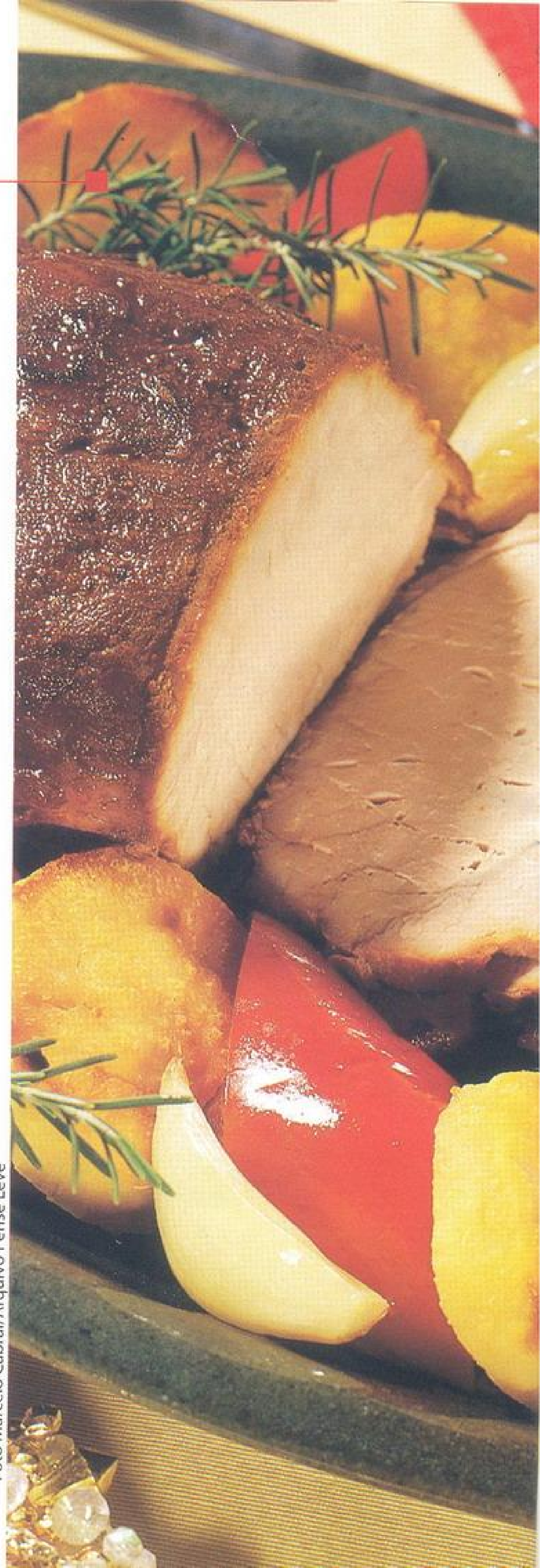
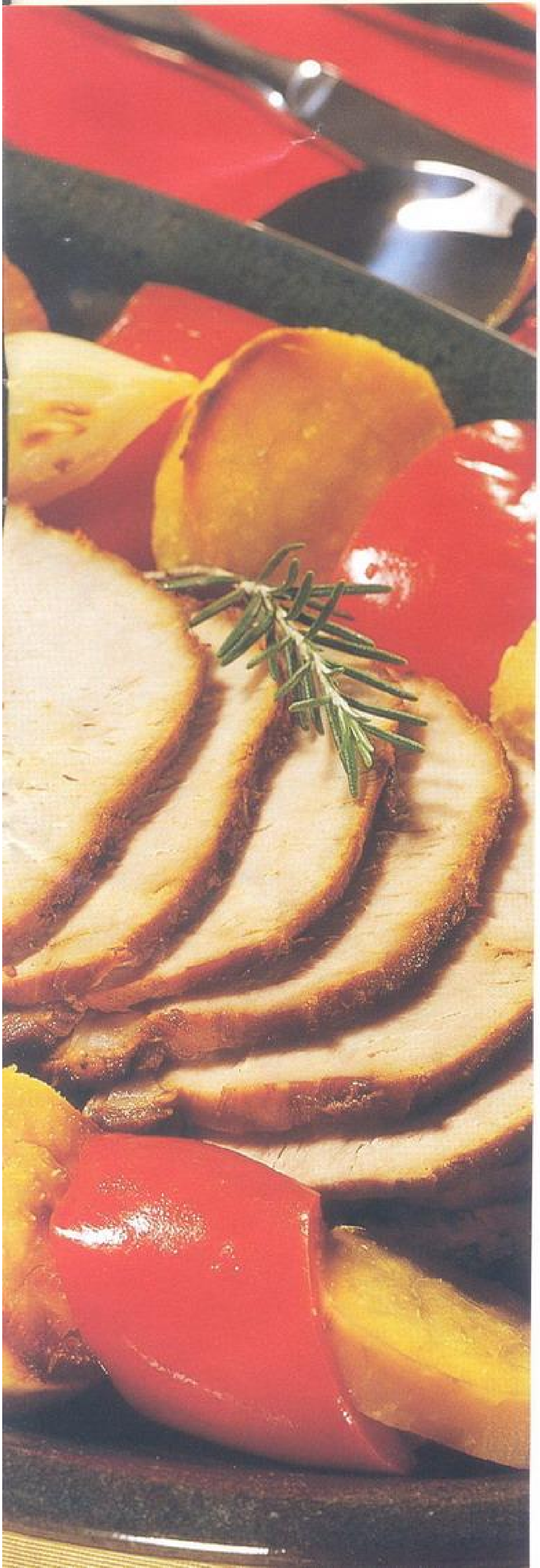


Foto Marcelo Cabral/Arquivo Pense Leve



Lingüiça de ave com batata-doce

Ingredientes

3 c.s. de vinagre de vinho tinto
2 c.s. de mostarda
1 c.s. de azeite
3/4 c.c. de sal
3/4 c.c. de pimenta-do-reino
5 batatas-baroas
1 c.c. de tomilho seco
1 c.s. de margarina em tablete
6 lingüiças de peru ou de frango defumadas (300 g)
4 xíc de folhas verdes para salada
1 xíc. de pimentão vermelho assado ou cozido sem semente e picado
1/2 xíc. de cebola roxa picada
12 azeitonas pequenas sem caroço e picadas (50 g)

Modo de fazer

Numa tigela, bata o vinagre, a mostarda, o azeite, 1/7 c.c. de sal e 1/4 c.c. de pimenta até ficar homogêneo. Reserve. Coloque as batatas para cozinhar até ficarem amaciar. Retire e esfrie em água corrente. Corte-as em fatias de 2 cm. Misture à batata, o tomilho, o sal restante e a pimenta. Pincele levemente com a margarina derretida. Arrume a batata em uma assadeira e asse em forno médio a 180ºC por 15-20 minutos. Transifra para uma saladeira e reserve. Asse a lingüiça numa grelha até ficar dourada e cozida. Corte em pedaços de 2.5cm na diagonal. Acrescente à batata e junte as folhas verdes, o pimentão, a cebola e a azeitona. Regue com o molho e mexa bem. Sirva em seguida.

259 cal/porção

RENDIMENTO **6** porções

Vichyssoise de abobrinha e batata

Ingredientes

1/2 alho-poró pequeno fatiado
1 batata média picada
3/4 de xíc. de água
1/2 cubo de caldo de galinha esfarelado
1 folha de louro
1/4 de c.c. de pimenta-do-reino
1 1/2 c.s. de creme de leite light
Para a Sopa de Abobrinha:
1/2 cebola picada
4 abobrinhas médias picadas
1/2 xíc. de água
1/4 de cubo de caldo de galinha esfarelado

Modo de fazer

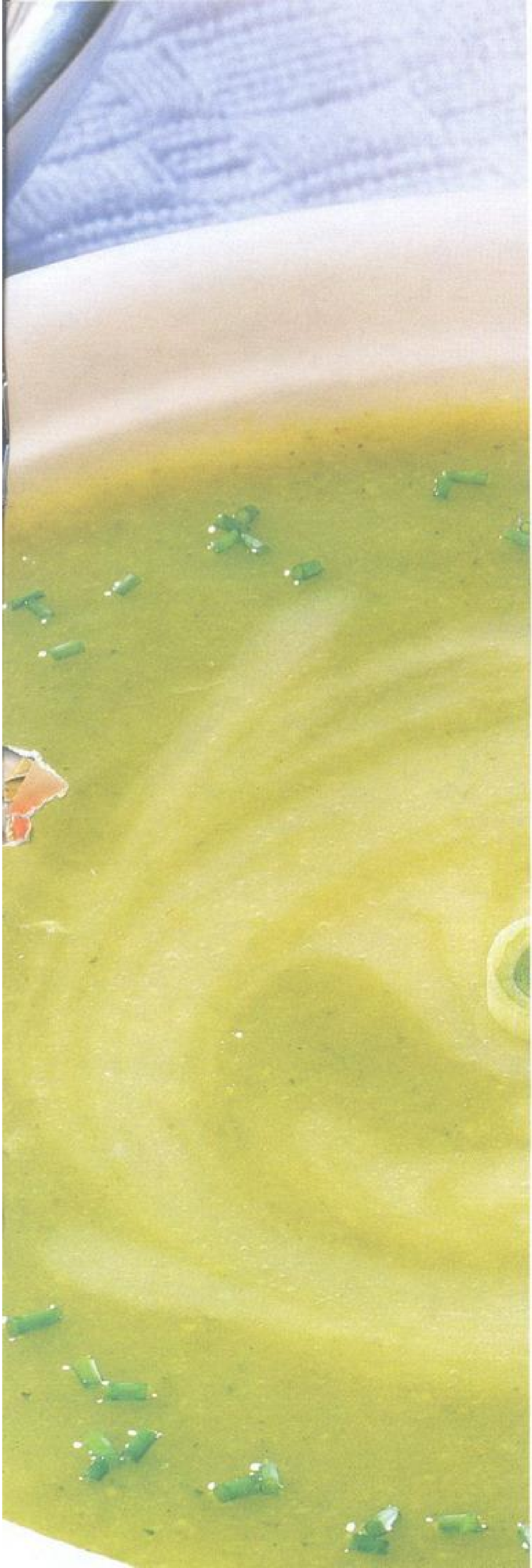
Numa caçarola, junte o alho-poró, a batata, água, caldo de galinha, folha de louro e pimenta. Leve ao fogo para ferver coberta durante 20 min. ou até os legumes cozinharem. Retire a folha de louro e deixe amornar.
Em um processador de alimentos ou liquidificador, bata os legumes cozidos com o creme de leite, coe.
Faça a sopa de abobrinha: em uma caçarola, misture a cebola, abobrinha, água, caldo de galinha e leve para ferver coberta durante 20 min. ou até a abobrinha amolecer. Deixe amornar e bata no liquidificador ou processador.
Em uma tigela, despeje as duas sopas simultaneamente na hora de servir, fazendo um efeito marmorizado.

RENDIMENTO **2** porções

188 cal/porção



Foto Alex Szabzon/Arquivo Pense Leve



Batata ao curry e mostarda

Ingredientes

12 batatas calabresas com casca partidas ao meio (500 g)
1 xíc. de repolho cortado fino
1 c.s. de azeite
1 c.c. de curry (ou caril) em pó
1 1/2 c.s. de vinagre
1 c.c. de mostarda em grão
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
1/2 xíc. de aipo fatiado

Modo de fazer

Numa panela média, cozinhe a batata em água com pouco sal por 12 a 15 min. ou até ficar macia. Acrescente o repolho quando faltarem 2 min. para terminar o cozimento. Escorra e deixe esfriar. Faça o molho. Numa frigireira antiaderente aqueça o azeite em fogo médio. Junte o curry em pó. Mexa e cozinhe por 1 minuto. Adicione cuidadosamente o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta até misturar bem. retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Numa tigela grande misture a batata cozida e o aipo. Coloque o molho por cima e mexa delicadamente para envolver.

129 cal/porção

RENDIMENTO **4** porções

Batata recheada com ovos ao velho oeste

Ingredientes

1 batata grande (270 g) assada com casca
1 c.s. de queijo cottage
1 c.s. de iogurte natural desnatado + gotas de limão
1 c.c. de margarina light
2 fatias finas de bacon picado
2 c.s. de cebola picada
2 c.s. de pimentão verde picado
2 ovos

Modo de fazer

Corte a batata ao meio (e ao comprido) e com uma colher retire a polpa. Deixe uma casca de espessura de 0,6 cm; reserve a casca.
Numa tigela, com um batedor, misture a polpa da batata com o cottage, o iogurte e o limão; mexa bem e reserve.
Numa frigideira pequena antiaderente, derreta a margarina. Adicione o bacon, cebola e pimentão e cozinhe em fogo moderado, mexendo freqüentemente, até ficarem macios, por 2 a 3 min. Junte a mistura da polpa da batata e mexa bem. Com uma colher, transfira a metade da mistura para cada casca da batata reservada.
Coloque as cascas num recipiente de microondas de 1 L. Com as costas de uma colher, faça uma abertura profunda no centro de cada batata. Dentro de um prato pequeno, quebre 1 ovo e derrame-o dentro do corte; repita com o outro ovo.
Com um palito de dente, fure levemente a membrana da gema em diferentes partes, tomando cuidado para não perfurar a gema.

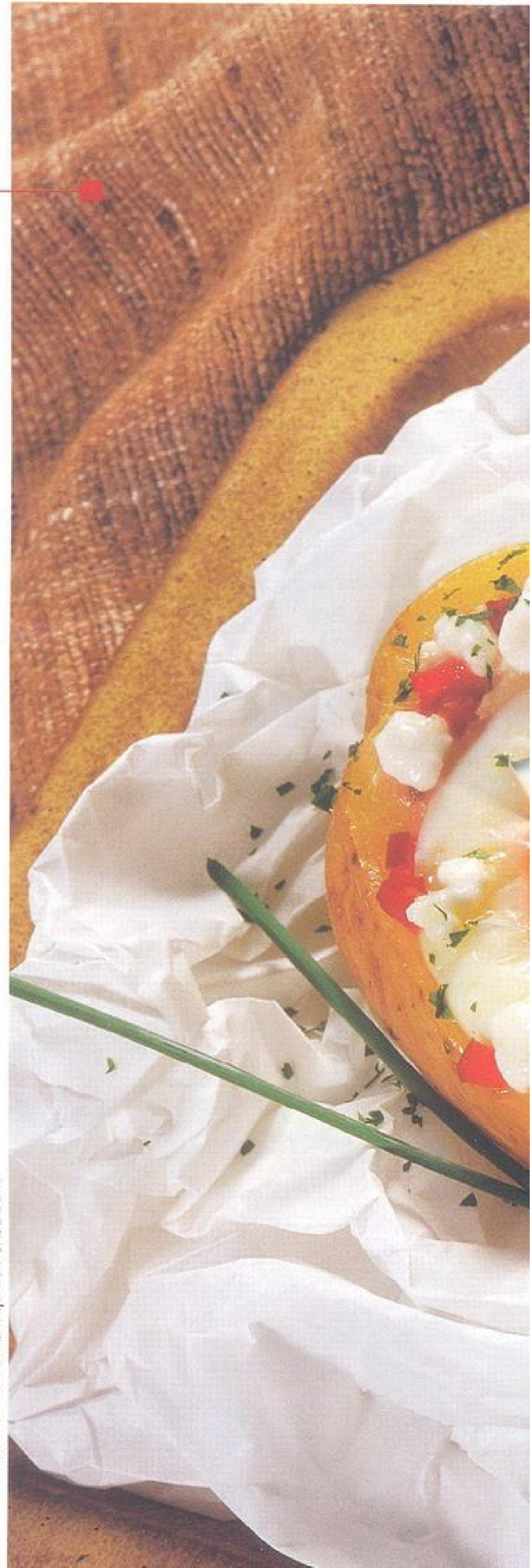
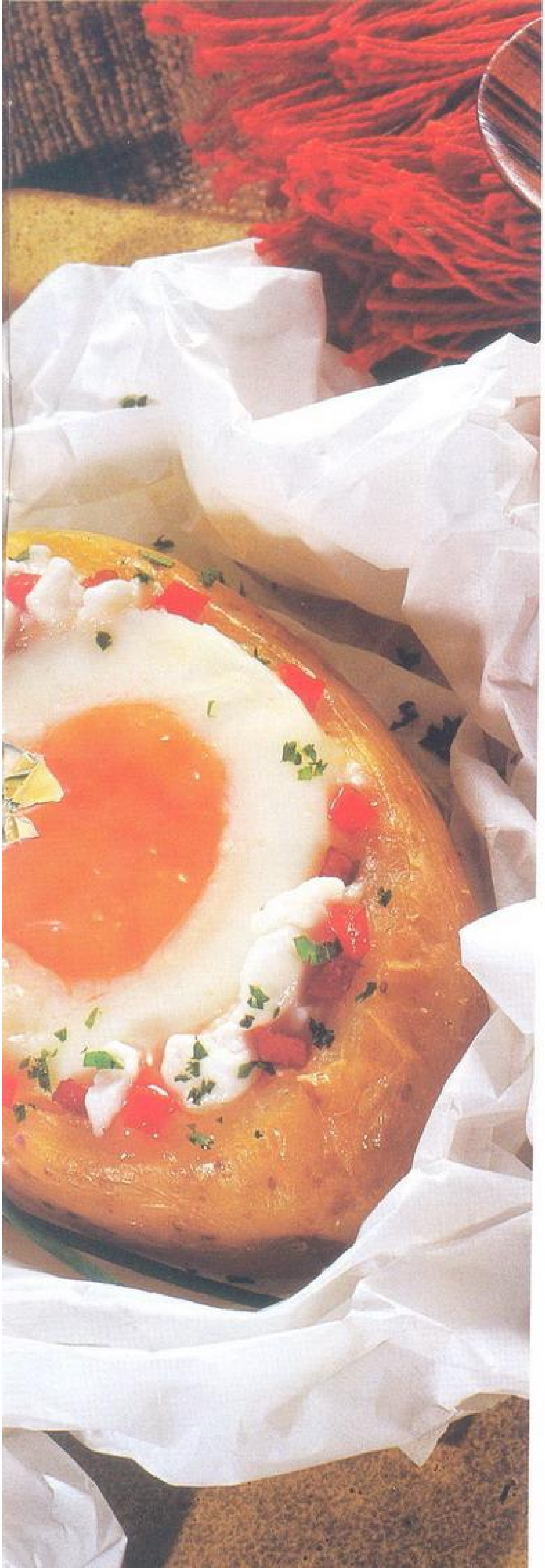


Foto Alex Szabzon/Arquivo Pense Leve



Cubra o recipiente com plástico e coloque no forno microondas em potência média por 3 min., até a clara ficar opaca. Sirva a seguir

RENDIMENTO **10** porções

140 cal/porção

Batata assada ao limão e hortelã

Ingredientes

2 xíc. de batata cozida cortada em cubos
1 c.c. de margarina em tablete
1 c.c de azeite
2 c.c. de hortelça picada
1 c.c. de casca de limão ralada
1 pitada de sal
pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer

Coloque a batata picada numa panela média e cubra com água. Deixe ferver. Diminua o fogo e cozinhe por 5 minutos. Escorra e deixe esfriar. Aqueça a margarina e o azeite numa panela antiaderente em fogo médio. Adicione as batatas e cozinhe por 10 min. até que fiquem douradas. Acrescente a hortelã picada e o restante dos ingredientes e misture completamente.

170 cal/porção

RENDIMENTO **2** porções

Purê de batata-doce

Ingredientes

2 batatas-doces, de tamanho médio, lavadas e com casca
2 batatas inglesas, de tamanho médio, lavadas e com casca
1/2 xíc. de iogurte natural desnatado, à temperatura ambiente
2 c.s. salsinha fresca, picada
1 c.c. de alecrim
1/2 c.c. de sal
Pitada de pimenta-do-reino em pó

Modo de fazer

Preaqueça o forno alto.
Com um garfo, fure a batata várias vezes e asse até ficar macia, cerca de 45 min. Deixe esfriar.
Retire a pele e jogue fora. Divida a batata no sentido do comprimento e pique em pedaços grandes.
Numa tigela média, combine com o iogurte e os temperos, amassando com uma colher até adquirir uma consistência bem homogênea.
Sirva imediatamente.

RENDIMENTO **4** porções

110 cal/porção

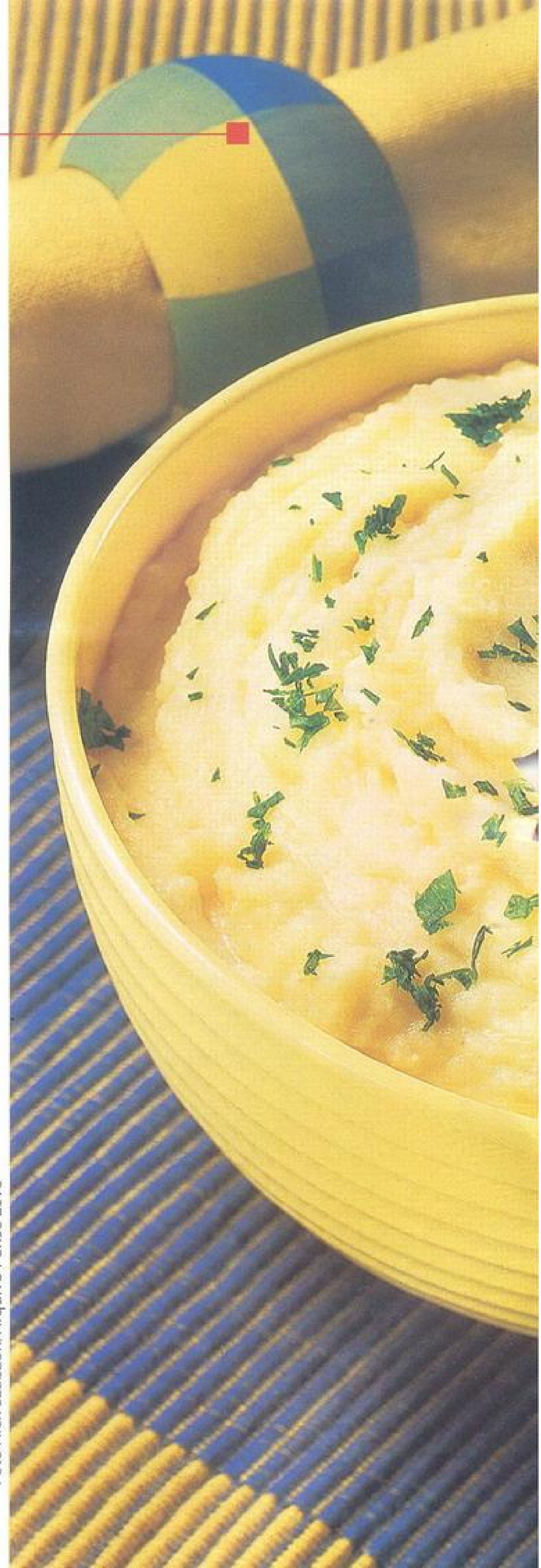
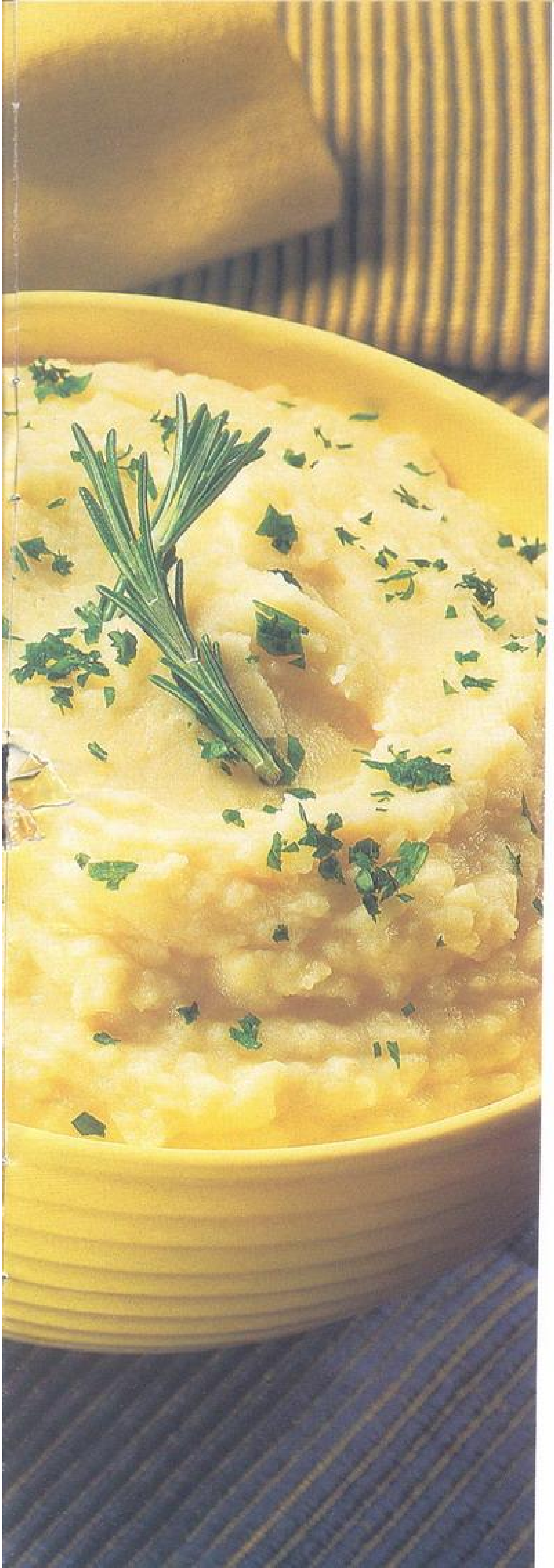


Foto Alex Szabzon/Arquivo Pense Leve



Batata-doce recheada

Ingredientes

1 batata doce média lavada
3 c.s. de leite desnatado
1 c.c. margarina light em barra
1 pitada de noz-moscada
1 pitada de canela em pó
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de sal

Modo de fazer

Com um gardo, fure a batata em vários lugares. Coloque um papel-toalha no forno microondas e ponha a batata em cima. Asse em potência alta por 5-7 min. e vire a batata para amaciar. Tire a batata, embrulhe em papel-alumínio e deixe descansar por 3 minutos. Retire a batata do papel-alumínio. Insira uma faca verticalmente na batata e corte no comprimento sem ir até as pontas. Pressione as pontas delicadamente e ao mesmo tempo até que alargue. Com uma colher, retire a polpa e reserve a concha da casca. Numa tigela, coloque a polpa, junte o restante dos ingredientes bata até ficar homogênea. Recheie a concha reservada com a polpa e coloque novamente no microondas. Cozinhe 1 1/2 min. em potência alta para esquentar. Salpique a pimenta e o sal sobre a batata.

237
cal/porção

RENDIMENTO
1
porções

Batata-doce assada com abacaxi

Ingredientes

3 batas-doces, médias, descascadas e cortadas em rodelas
1 laranja lima cortada em 4 rodelas
4 rodelas de abacaxi em calda cortadas em 4
4 c.s. da calda do abacaxi
1/2 c.c. de canela em pó
1 pitada de noz-moscada
2 c.c. de margarina light

Modo de fazer

Preaqueça o forno em 180ºC. Numa assadeira, junte a batata-doce, a laranja, o abacaxi com a calda, a canela e a noz-moscada e espalhe a margarina por cima. Asse, tampado, até a batata-doce amaciar, por cerca de 45 min.

RENDIMENTO
4 porções

160 cal/porção

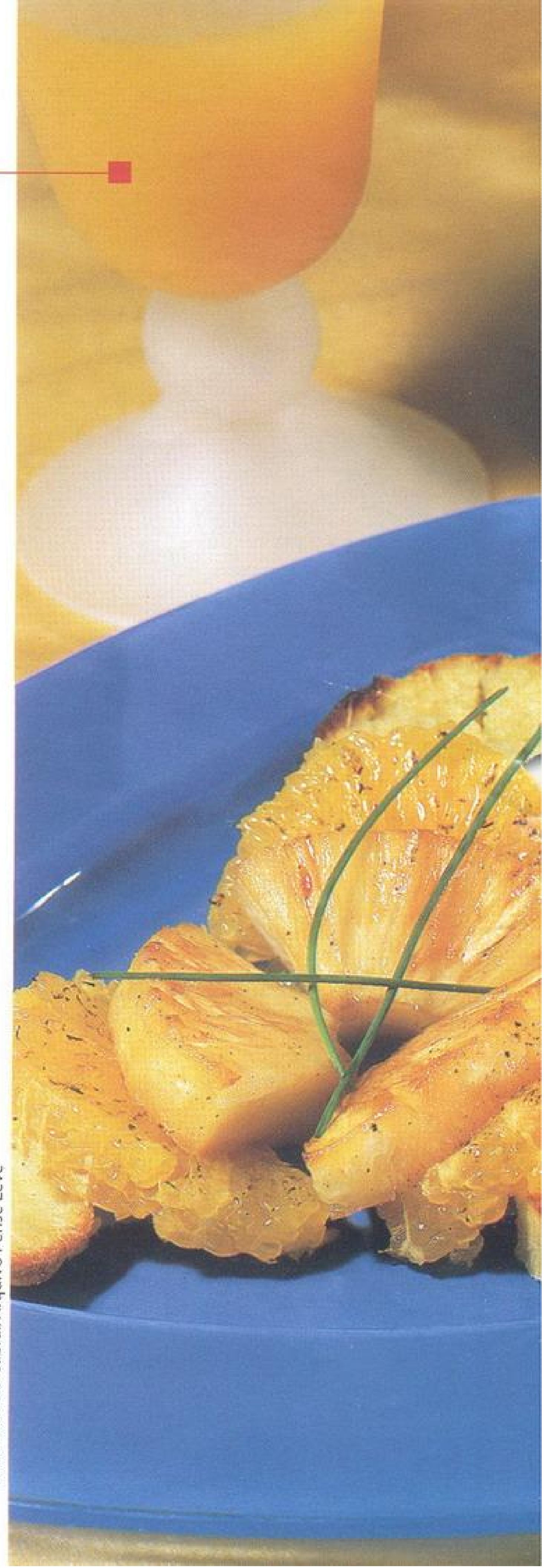


Foto Marcelo Cabral/Arquivo Pense Leve



Panqueca de batata-doce com mel

Ingredientes

1/2 xíc. de batata-doce cozida e amassada fria
1 1/2 c.c. de margarina em tablee derretida
1 clara de ovo, ligeiramente batida
3/4 xíc. de leite desnatado
1/4 xíc. de farinha de trigo integral
1/2 xíc de farinha de trigo
1 c.c. de fermento em pó
1/4 c.c. de sal
gotas de óleo de canola
4 c.s. de mel ou melado

Modo de fazer

Numa tigela média misture a batata-doce, a margarina, a aclara de ovo e o leite. Bata até a massa ficar homogênea. Adicione as farinhas, o fermento e o sal. Mexa até ficar macio. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio com gotas de óleo de canola. Coloque 1/4 xíc. da massa na frigideira e espalhe. Cozinhe a panqueca até que apareçam bolhas e doure a parte de baixo. Vire e doure o outro lado. Repita a operação com o restante da massa. Sirva quente e regue cada panqueca com 1 c.s. de mel ou melado.

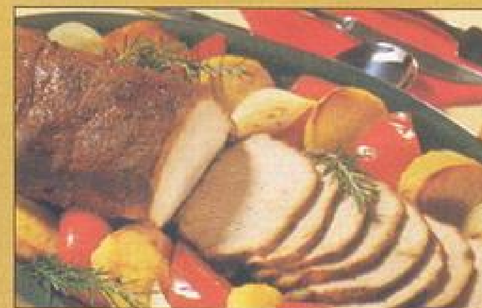
223 cal/porção

RENDIMENTO **4** porções

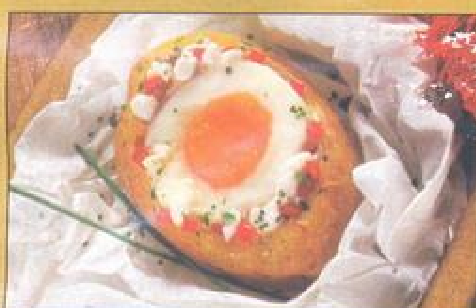
Confira as receitas que você encontra na edição



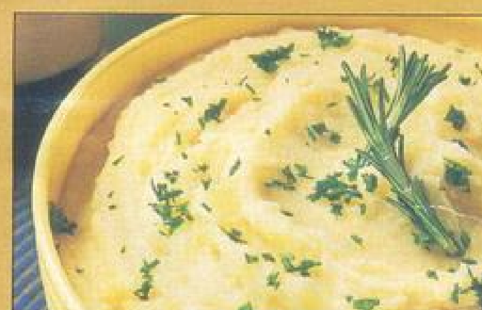
Purê de batata com ervas; Batata inglesa recheada e assada



Lombinho de porco com batata-doce; Batata assada ao limão e hortelã



Batata recheada com ovos ao velho oeste; Lingüiça de ave com batata-doce



Purê de batata-doce; Batata-doce recheada



Vichyssoise de abobrinha e batata; Batata ao curry e mostarda



Batata-doce assada com abacaxi; Panqueca de batata-doce com mel

Em janeiro, na Pense Leve, mais 12 receitas saborosas e especialmente elaboradas para facilitar a sua vida e ajudá-la a manter a forma. Não perca!